SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 32. Poniedziałek 17 sierpnia 1931 Rok V.

Uczmy się pływać.

Jak uczyć i uczyć się pływania.

(Dokończenie).

Zaczynając następną lekcję instruktor przećwiczy ruchy z poprzednich trzech lekcyj, a przedewszystkiem te, których uczniowie jeszcze nie opanowali. Zwróci uwagę na dokładniejsze wykonanie poszczególnych elementów, które wejdą w skład właściwych ruchów pływackich. Musi pamiętać i o tem, żeby nie „tłuc" jednych i tych samych ćwiczeń aż do znudzenia. Czynnik zainteresowania o którym się tak dużo mówi w dzisiejszej pedagogji winien i przy nauce pływania dominować. Lepiej jest trudniejsze ćwiczenia powtarzać w szeregu następujących po sobie lekcyj, niż zanudzać niemi ćwiczących się w jednej lekcji.

Z nowych ćwiczeń przerobi następujące: „Podpór przodem i wydech ustami nad powierzchnią wody a potem to samo w wodzie. 2) Podpór i wydech przez nos nad powierzchnią wody — następnie to samo w wodzie. 3) Podpór, zanurzyć głowę w wodzie, skurcz ramion i wydech jak najwolniej. 4) Podpór przodem i praca nóg jak najwolniej (nożyce). 5) Podpór i praca nóg, po sześciu uderzeniach wydech w wodzie. 6) Marsz w podporze (rękoma po dnie wody), na raz wdech, na dwa wydech w wodzie. 7) To samo — nogi na powierzchni wody (ćwicz. trudne). 8) To samo ćwiczenie — z dodaniem ćwiczeń nóg (nożyce). 9) W podporze, 3 uderzenia nóg i wdech, następnie 3 uderzenia i wydech (wolno — nie szarpać). 10) Podpór, dwa uderzenia i wdech, następnie cztery uderzenia i wydech. Ćwiczenie to wykonać w miejscu, potem w ruchu, najpierw na płytkiej wodzie, następnie na głębszej. 11) To samo ćwiczenie na wodzie nieco głębszej tylko płynąć jak najdalej. —

Następną lekcję rozpocznie instruktor od dowolnego pływania. Niechaj każdy uczeń pokaże, co umie — a instruktor przezto zorjentuje się co do dalszej pracy. Po kilku minutach powróci instruktor znowu do pracy nóg, która przy „crawlu" jest trudna.

Następnie przejdzie do następujących ćwiczeń: 1) Praca nóg z wdechem i wydechem z dodaniem dowolnej pracy ramion, przyczem instruktor zwraca uwagę, by uczeń nie robił zbyt dużego wygięcia w lędźwiach. 2) Klęk i podnoszenie wody ku górze i wdół, naprzemian; przyczem instruktor zwraca uwagę, by ta początkowa praca ramion odbywała się z zupełn. rozluźnieniem mięśni. 3) Siad, ramiona równolegle wprzód i ściskanie wody do środka, to samo i rozgarnianie wody nazewnątrz. 4) Klęk i ramiona wykonują tzw. „młynek", stopniując wyciąganie ramion z posuwaniem się wprzód i dodaniem do tego małej pracy nóg. 5) Podpór, praca nóg, ramiona dać wyprostowane w górę i opuszczać je bezwładnie na wodę (mięśnie luźno) i starać się płynąć (ruchy ramion wykonywać całkiem wolno). 6) Wyciągnąć się na powierzchni wody, rzucać ramionami naprzemian jak najdalej naprzód od czasu do czasu odbijać się nogami od dna. 7) Leżenie na wznak, ramiona wyciągnięte nad głową i z odbicia nogami płynąć bezwładnie. 8) Położyć się nawznak i ruchami rąk utrzymać się na powierzchni wody. 9) Leżenie tyłem, jedno ramię wbok, drugiem wykonywać ruchy naprzemian. 10) Leżąc nawznak i płynąć z odbicia z ruchów ramion. 11) Podpór tyłem i posuwanie się z pomocą nóg (jak przy crawlu). 12) Leżenie na wodzie z wsparciem ramion nad głową (np. o belkę), odbicie się rękami i praca nóg. 13) To samo z leżeniem tyłem na wodzie. 14) Wyciągnąć się na wodzie i płynąć z pomocą samej pracy rąk (ramiona ugięte w łokciach), po jednym ruchu ramienia wdech, po drugiem wydech. 16) Wyciągnąć się na wodzie i praca nóg przyczem jednem ramieniem, wyciągniętem nad głową posuwamy się wprzód, a drugiem ramieniem robi się ruch okrężny zboku w wodzie. 16) Płynąć szybko najpierw z pomocą pracy ramion a następnie dodać pracę nóg.

Mniej więcej w ten sposób wyglądałyby lekcje pływania crawla. Oczywiście, że jedni nauczą się pływać prędzej drudzy wolniej, zależnie od ogólnej sprawności fizycznej danego osobnika. Tu odgrywa decydującą rolę nie tylko sprawność fizyczna („konstytucja fizyczna") ale i „kondycja" czyli forma sportowa. Co do konstytucji fizycznej — do cecha dziedziczna, zaś formę sportową, która zadecyduje o szybszem opanowaniu tych ruchów nabyć można przez uprawianie ćwiczeń fizycznych wogóle.

Rzecz ciekawa, że „crawla" najłatwiej uczą się osoby, nieumiejące wcale pływać, o ile tylko są nieco oswojone z wodą. Kto np. pływa żabką (styl klasyczny) temu z trudnością przychodzi koordynacja ruchów crawla.

Również nauczenie „żabki" odbywa się dzisiaj inaczej. Przypominam sobie te chwile, kiedy ucząc się żabki, musiałem niemało namęczyć się wisząc na lince, mając pas korkowy na brzuchu.

Obecnie można łatwiejszą drogą i prędzej dojść do tej umiejętności bez kosztownych pasów korkowych i „linki".

Niejako kluczem tego stylu pływackiego są następujące ćwiczenia: 1) Ramiona skurczone jak do żabki, skok do wody, wyciągnąć ręce i płynąć naprzód bezwładnie. 2) Rozkrok, skok do wody z odbicia, następnie nogi złączyć i płynąć bezwładnie — ramiona jak w poprzedniem ćwiczeniu. 3) Odbicie się wolne z rozkroku, następnie łączyć nogi przychodzić zwolna do pozycji stojącej na dnie. 4) W staniu krążenie podudzia do wewnątrz o nodze skurczonej — to samo o nodze prostej. 5) Stojąc, skurcz nogi w kolanie, następnie dać wyprostowaną w bok i złączyć. 6) Podpór i płynąć z samą pracą nóg, następnie z samą pracą nóg. Następnie wykonać kilka ćwiczeń ramion z siadu i z podporu, dążąc stopniowo do uzgodnienia z ruchami nóg. Należy stopniowo dążyć do utrzymania rytmu przy pracy łącznej nóg i ramion. W dalszym ciągu instruktor zwróci uwagę na oddech. Już przy wykonywaniu wspomnianych wyżej skoków do wody — ćwiczący wykonuje głęboki wdech przed skokiem tj. przed wyrzutem ramion, a wydech przy wyprostowaniu, względnie przy złączeniu nóg z wytrzymaniem.

J. Flisak.

Klub sportowy „Gryf" w Toruniu.

Jego powstanie i 10-letnia działalność.

Skąpe wiadomości o początkowej działalności WKS. „Gryf" nie pozwalają należycie ocenić pracy klubu od zarania jego powstania. Wiadomo jedynie, że samą nazwę „Gryf" zapoczątkowali wojskowi, stacjonowani w pierwotnej siedzibie okręgu gener. w Grudziądzu. Zaczątkiem zaś dzisiejszego Gryfu w Toruniu, było stworzenie, przez grono wielbicieli sportów Wojskowego Koła Sportowego garnizonu toruńskiego w dn. 16. sierpnia 1921 r. — Pierwszy zarząd Koła przedstawiał się następująco: prezes mjr. Jezierski, obecny d-ca 5 p. uł., I. wiceprezes por. Maltze, obecnie inspektor MSW., 2-gi wiceprezes kpt. Janowski, obecnie radca miejski w Toruniu, sekretarz — por. Kupka i plut. Rusinowski, skarbnik — sierż. Czajkowski, ławnik — ppor. Bol. Makowski, obecnie wychowawca szkoły wydziałowej i czynny członek Sokoła. Utworzono jednocześnie sekcję piłki nożnej z kierow. por. Maltze; lekkoatlet. — ppor. Makowskim; sportów wodnych — por. Szczerbowskim; tennisową — por. Scheybelem, strzelecką i kręglarską — kpt. Janowskim.

Ze wszystkich tych sekcyj, jedynie sekcja piłki nożnej bez żadnych przerw dotrwała do dnia dzisiejszego, inne sekcje bądź rozwiązywały się, bądź zawieszały swą działalność, nieraz kilkakrotnie, na dłuższy lub krótszy okres czasu.

Na nadzwyczajnem zebraniu w dn. 20 lipca 1922 uchwalono, że członkiem Koła może być każdy żołnierz tak służby czynnej jak i rezerwy. W dn. 22. lipca powstaje Wojskowy Klub Sportowy, który przejmuje wszelkie agendy Woj. Koła Sport., lecz dopiero 9. grudnia tegoż roku odbywa się pierwsze zebranie WKS. i zostaje wybrany zarząd z gen. Zemankiem, jako prezesem, mającym do pomocy płk. szt. gen. Thomme, obecnie dow. piechoty dywizji w Bydgoszczy. Z ważniejszych poczynań zarządu było przygotowanie projektu budowy stadjonu DOK. na Bydgoskiem przedmieściu, w dn. 8. marca 23 r. rozegrano pierwsze zawody w piłkę nożną a w dn. 15 marca utworzono stały skład drużyny piłki nożnej. Drużyna ta już 15-go kwietnia przystępuje do rozgrywek o mistrzostwo kl. A. Tor. ZOPN. W dn. 6. lipca uchwalono przyjąć nazwę Klubu „Wojskowy Klub Sportowy w Toruniu".

Gdy w roku 1923 zostają przeniesione do Torunia władze DOK., jednocześnie zostaje zlikwidowany K. S. Gryf w Grudziądzu i na walnych zebraniach w dn. 5. i 25. października WKS. w Toruniu, postanawia przyjąć jako nazwę Klubu herb Pomorza. Powstaje więc Wojskowy Klub Sportowy Gryf z siedzibą w Toruniu i na walnem zebraniu wprowadzono do statutu Klubu nowy §. który brzmi: „członkiem Klubu może być każda osoba cywilna przyjęta przez zarząd Klubu" i wybiera na prezesa płk. Grabowskiego, a na wiceprezesa ppłk. Czopóra.

Działalność Klubu ożywia się, sekcja piłki nożnej, której kier. jest por. Brzeziński, walczy o wejście do kl. A. W roku 1924 po zdobyciu mistrzostwa kl. B. w piłce nożnej, wchodzi do kl. A. Sekcja szermiercza zdobywa mistrzostwo garnizonu Toruń i bierze udział w zawodach o mistrzostwo armji w Warszawie. Powstaje także sekcja hippiki.

Rok 1925 zapoczątkuje okres wzmożonej działalności Klubu, która w roku 1926 osiąga swój punkt kulminacyjny. Nowy zarząd z płk. Grabowskim jako prezesem przystępuje z całym zapałem do pracy. — Wszystkie sekcje uprawiają systematyczne treningi. — Jednak w roku 1927 praca Klubu zaczyna tracić na rozmachu, mimo wysiłku zarządu z gen. Zarzyckim jako prezesem. Walka klubów sportowych i antagonizm jest głównym powodem upadku Klubu.

W roku 1928 zarząd, zasilony nowymi ludźmi z prezesem płk. Maksymowicz-Raczyńskim, nie tylko potrafił utrzymać dorobek z poprzednich lat, lecz nawet rozszerzył działalność klubu. Klub w tym roku przeprowadza po raz pierwszy w Toruniu zawody lekkoatl. o odznakę PZLA. sekcja kobiet zdobywa mistrzostwo Pomorza w rzucie oszczepem i bierze udział w różnych imprezach organizowanych na terenie Pomorza.

W r. 1929 Klub pod prezesurą płk. Menczaka, ma do zanotowania kilka ładnych wyczynów: zdobycie mistrzostw Torunia w siatkówce pań, mistrzostwo Pomorza w koszykówce i siatkówce panów, zdobycie mistrzostwa Pomorza w wadze średniej przez boksera A. Grabowskiego mistrzostw. Pomorza w biegu na 800 m. oraz w rzucie oszczepem pań. W mistrzostwach Pomorza w ogólnej klasyfikacji Klub zdobywa drugie miejsce w kategorji panów i trzecie w kategorji pań. Przy końcu r. 1929 przystępuje do Klubu Amatorski Klub Sportowy, wobec czego klub zmienia nazwę na Wojskowy Amatorski Klub Sportowy „Gryf" z płk. Prokopem jako prezesem.

W r. 1930 działalność zarządu zdąża w kierunku stworzenia silnego klubu na Pomorzu.

W roku tym członkowie sekcyj odbywają intensywne treningi pod kierownictwem instruktorów Okr. Ośr. W. F. Kolarze biorą udział w wyścigu do morza polskiego, przyczem członek klubu Kozłowski zdobywa nagrodę p. Min. Spraw Zagran., Pol. Zw. Tow. Kolar. przyznaje klubowi żeton honorowy za staranne zorganizowanie etapu w tym wyścigu. Oprócz tego kolarze zdobywają parę pierwszych miejsc. W różnych imprezach tak w Toruniu jak i poza Toruniem. W siatkówce zdobywa klub mistrzostwo Pomorza.

W dn. 9. lutego 1931 doszło ostatecznie do porozumienia z TKS. 29 i walne zebranie członków obydwóch klubów ustaliło nową nazwę Wojskowo-Cywilne Zrzeszenie Sportowe „Gryf", zatwierdziło nowoopracowany statut i regulaminy i wybrało zarząd w składzie: prezes — mjr. dypl. Daniec; I. wiceprezes — p. Zieliński; II. wiceprezes — Wacat; III. wiceprezes — por. Brzeziński; sekretarz kpt. Brózda; skarbnik — chor. Kurowski i sierż. Algusiewicz; gospodarz — p. Walter; referent prasowy — p. Kince. Klub posiada sekcje piłki nożnej — kierow. kpt. Brózda i p. Knieć; sekr. p. Zaborowski; skarbnik p. Rzymkowski; kolarską — kier. por. Brzeziński, sekret. p. Kince, gospodarz ogn. Kaszowski, kapitan p. Dłubek; bokserską — kier. p. Grenda, sekr. i skarbnik p. Piasecki, kapitan p. Grabowski, tennisową — kier. mjr. dypl. Daniec, sekr. por. Kaleta, gospodarz kpt. Hodacki; lekkoatletyczną — kierow. p. Zülke; pływacką — kier. p. Kince, sekretarz — p-ni Bilska, gospod. i kpt. sport. p. E. Tempski; gier sportowych — kier. kpt. Brózda, sekret. sierż. Więckowski, gospodarz wach. Szymański. — Wszystkie sekcje należą do właściwych Polskich Związków.

W r. 1931 drużyna piłki nożnej zdobyła mistrzostwo kl. A. Pom. ZOPN., drużyny siatkówki i koszykówki zdobyły mistrzostwo Torunia i Pomorza na sali i na boisku, członek sekcji kolarskiej Kozłowski zdobył mistrzostwo województwa pomorskiego w biegu szosowym. Oprócz tego klub przeprowadził wszystkie wymienione zawody a także i mistrzostwo Polski w biegu kolarskim na szosie.

Klub obecnie posiada 9 członków honorowych, 380 członków zwyczajnych i 1210 nadzwyczajnych.

Klub posiada własny lokal, własne korty tennisowe i obecnie dąży do zdobycia własnego boiska z torem kolarskim, bez którego praca klubu zawsze będzie kuleć i nie może się rozwijać ze względu na nieprzewidziane impreczy innych towarzystw na jedynem możliwem boisku, jakie Toruń posiada.

Kurs Sokoli w Żywcu.

Dnia 4. sierpnia rb. zostały otwarte w Żywcu dwa sokole związkowe kursy gimnastyczne dla przyszłych naczelników i przodowników. Jeden dwutygodniowy liczący 63 uczestników, drugi czterotygodniowy — 32 uczestników.

Kierownictwo kursu spoczywa w rękach naczelnika Związku Jana Fazanowicza.

Program kursu obejmuje następujące przedmioty: 1) historja i organizacja sokolstwa; 2) historja wychowania fizycznego; 3) teorja i systematyka wychowania fizycznego; 4) anatomja, fizjologja, higjena i ratownictwo; 5) sprawność fizyczna; 6) prowadzenie lekcyj praktycznych; 7) lekkoatletyka i 8) zabawy i gry ruchowe.

Zjechali się druhowie z gniazd sokolich rozsianych po całej Polsce, aby w karnych szeregach „Sokoła" zaprawiać i przysposabiać swe ciało dla obrony ojczyzny i dla dobra sokolstwa i jego ideałów.

Przybyli z własnej ochoty, pracując w pocie czoła od wczesnego rana do wieczora, aby wiedzą zdobytą na kursie podzielić się później z druhami w swych gniazdach.

Kursiści nie żałując trudów z chęcią zabiorą się do pracy w swych gniazdach, stojąc na straży wychowania fizycznego i obywatelskiego, dla pożytku narodu i państwa.

II. bieg do morza polskiego

odbędzie się 23.—30. 8.

Zachęcony powodzeniem I. biegu do morza, zorganizowanego w r. ub., Warsz. Okręg. Zw. Kolarski postanowił powtórzyć tę piękną imprezę w r. bież. i uczynić z tej konkurencji wielką coroczną imprezę sportową, a zarazem zbiorową manifestację sportowego społeczeństwa polskiego na rzecz morza i ziemi pomorskiej.

W zorganizowaniu biegu współdziałają ze Zw. Kolarskim władze samorządowe oraz stowarzyszenia społeczne i sportowe. Zainteresowały się nim również właściwe urzędy państwowe, ofiarowując swą pomoc i opiekę nad biegiem.

W komitecie honorowym „biegu do morza" przyrzekł wziąć udział cały szereg najwybitniejszych przedstawicieli władz państwowych, wojska i społeczeństwa.

Bieg odbędzie się w dniach 23—30 sierpnia br. Wezmą w nim udział najlepsi zawodnicy szosowi z całej Polski.

Start odbędzie się dnia 23. bm. o godz. 7 rano w Warszawie. Trasa biegu przedstawia się następująco:

I. etap — Warszawa, Modlin, Zakroczym, Płock, Włocławek, Toruń — 234 klm.

II. etap, 24. bm.: Toruń, Bydgoszcz, Chojnice, Starogard (210,5 klm.).

III. etap, 25. bm.: Starogard, Kartuzy, Gdynia (129,5 klm.). W Gdyni dwudniowy odpoczynek.

IV. etap, 28. bm.: Gdynia, Kartuzy, Starogard, Grudziądz (197,5 klm.).

V. etap, 29. bm. — Grudziądz, Chełmno, Toruń, Włocławek (143 klm.).

VI. etap, 30 bm. niedziela: Włocławek, Kutno, Łowicz, Sochaczew, Warszawa — 185 klm.

Wobec niezorganizowania w rb. biegu dookoła Polski — II. bieg do morza polskiego będzie największą imprezą kolarską bieżącego sezonu sportowego.

Z Tucholi.

Echa zawodów okręgowych młodzieży.

Donosiliśmy już o przebiegu dorocznych zawodów sportow. okręg. Stow. Młodzieży Polsko - Katolickiej okręgu tucholskiego. Dziś podajemy wyniki poszczególnych konkurencyj: bieg 100 m. — I. miejsce Marjan Pryll, Tuchola, czas 12,7 s.; bieg 800 m., I. miejsce St. Szukalski, Tuchola, czas 2,15,4; bieg 3000 m. — I. Dyguła, Śliwice — czas 11,1,3: skok wdal — I. Ma-